COUSCOUS A LA VIANDE

INGREDIENTS:

- *2 échalotes*
- *50 g d'huile d'olive*
- *4 côtes d'agneau coupées en morceaux*
- *2 navets*
- *3 carottes*
- *2 courgettes*
- *pois chiches*
- *sel, poivre, ras el hanout*
- *2 cuil à café de concentre de tomate*
- *300 g de semoule de couscous*

Dans le TM, faites revenir les 2 échalotes dans l'huile d'olive pendant 2 mn sur Varoma. Mettre le fouet et introduire la viande coupée en la faisant revenir pendant 5 mn sur Varoma, vitesse 1. Ajouter le concentré de tomate, sel, poivre, l'épice à couscous ainsi que 1 litre ¾ d'eau.

Mettre les légumes coupés en morceaux dans le varoma et posez celui-ci sur le TM.

Programmez 35 mn Varoma Vitesse 1.

10 mn avant la fin de la cuisson, ajouter le couscous mouillé et huilé dans le plateau du varoma et finir la cuisson.

Recette de Cédric ST MAURICE

created by free version of DocuFreezer